

Restez en sécurité quand il fait chaud dehors

Quand ils commencent à faire chaud dehors, il y a des mesures importantes que vous pouvez prendre pour vous protéger ainsi que vos amis et votre famille.

Ne laissez jamais des enfants, des personnes handicapées ou des animaux domestiques à l'intérieur d'un véhicule en stationnement lorsqu'il fait chaud.

Restez au frais

- Restez à l'ombre, dans la climatisation si vous le pouvez, ou dans des endroits frais comme les sous-sols.
- Portez des vêtements légers, de couleur claire, et amples.
- Prenez des douches fraîches.
- Utilisez des ventilateurs, mais ne comptez pas sur eux comme le seul moyen de rester au frais.
- Allez aux bâtiments publics qui sont climatisés.

Restez hydraté

- Buvez plus d'eau que d'habitude, surtout si vous faites de l'exercice ou si vous êtes actif à l'extérieur.
- Soyez proactif, n'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées ou caféinées.

Restez informé

- Suivez les bulletins météorologiques et les bulletins des informations locales.
- Inscrivez-vous pour les alertes météo sur VtAlerts.gov.
- Vérifiez les médias sociaux du Département de la santé et du Vermont Emergency Management.

Ecoutez votre corps

- Détendez-vous quand il fait chaud.
- Réduisez le travail et les exercices à l'extérieur et limitez-les aux heures les plus fraîches de la journée.
- Demandez de l'aide si vous vous sentez malade.
- Arrêtez ce que vous faites si vous vous sentez étourdi ou faible.
- Soyez plus prudent si vous avez un problème de santé chronique.

Ne soyez pas un étranger

- Demandez des Nouvelles de vos proches et de vos voisins, surtout s'ils sont plus âgés ou s'ils ont des problèmes de santé chroniques.
- Assurez-vous qu'ils boivent suffisamment d'eau et qu'ils restent au frais.
- Rappelez-leur de prendre la chaleur au sérieux.

Rafraîchissez votre maison

- Établissez de l'ombre pour rester à l'écart du soleil.
- Fermez les fenêtres pendant la journée quand il fait plus chaud à l'extérieur qu'à l'intérieur
- ouvrez les fenêtres la nuit quand il fait plus frais à l'extérieur qu'à l'intérieur.
- Utilisez des ventilateurs pour souffler au dedans l'air frais de l'extérieur ou évacuer l'air chaud de l'intérieur.
- Limitez l'utilisation de la cuisinière, du four et d'autres appareils générateurs de la chaleur.

Connaître les signes et les symptômes de la maladie de la chaleur

Épuisement par la chaleur

Signes et symptômes

- Faible ou étourdi
- Transpiration excessive
- Peau froide, pâle et humide
- Nausée ou vomissement
- Pouls rapide et faible
- Crampes musculaires

Que faire:

- Buvez de l'eau.
- Essayez de vous rafraîchir en vous rendant dans une zone ombragée, en vous rendant dans un endroit plus frais et climatisé, en prenant une douche fraîche ou en utilisant une compresse froide.
- Appelez le 9-1-1 si ces symptômes s'aggravent ou persistent après avoir bu de l'eau et essayé de vous rafraîchir.

Coup de chaleur

Signes et symptômes

- Mal de tête lancinant
- Pas de transpiration
- Température supérieure à 103 ° F
- Peau rouge, chaude et sèche
- Nausées ou vomissement
- Pouls rapide et faible
- Peut perdre conscience ou avoir des signes de confusion

Que faire:

- Appelez le 9-1-1.
- Prendre des mesures immédiates pour rafraîchir la personne jusqu'à l'arrivée des secours